

DIABETES MARATHON TRAINING ONE

Campo educazionale per atleti con Diabete

24 - 25 - 26 Aprile 2015

Introduzione: Diabetes Marathon 2015, oltre all'evento principale sportivo della domenica 26 aprile, avrà, nei giorni precedenti, una serie di eventi correlati dislocati in tutta la Romagna (Forlì, Cesena, Ravenna e Rimini) come campi per sportivi, convegni, laboratori e concerti. L'obiettivo ambizioso delle giornate romagnole è quello di sensibilizzare la popolazione ad un problema sempre più grave come il Diabete, spiegando la patologia sia dal punto di vista medico-scientifico, che dal punto di vista socio-culturale. Training One è un campo basato su nozioni sportive teorico-pratiche della durata di tre giorni per atleti con diabete che amano correre in maniera del tutto sicura e controllata. L'obiettivo principale di Training One è quello di formare ed informare lo sportivo con diabete sulle metodologie di allenamento e preparazione atletica più indicate per chi soffre di questa malattia, fargli conoscere le basi della fisiologia dello sport, aiutarlo nella gestione metabolica senza tralasciare gli aspetti psicologici e motivazionali.



Il campo si svolgerà a Forlì e i partecipanti saranno accomodati presso l'Hotel Globus City www.hotelglobuscity.com

Per potersi allenare in maniera ancora più proficua e valutare le proprie prestazioni saranno effettuate delle trasferte al Campo di Atletica C.Gotti di Forlì.

Preparatori esperti, medici dello sport, diabetologi, nutrizionisti e altre figure tecniche si preoccuperanno di illustrare i vari temi legati all'attività fisica intensa e al diabete e di affiancare durante tutto l'arco dei tre giorni gli atleti.

Training One si concluderà con la partecipazione all'evento solidale **Diabetes Marathon 2015** la domenica 26 aprile. Per i partecipanti a Training One, Diabetes Marathon non sarà solo un 10.000 metri competitivo velocissimo la cui partenza e arrivo sono previsti al Campo di Atletica Gotti, ma sarà soprattutto un test utile per verificare la propria velocità e un'occasione per segnare il proprio *best* negli annali dato che la gara è omologata Fidal.

Non mancherà inoltre la sicurezza dei partecipanti in quanto, grazie al supporto della Polizia Municipale e dei numerosissimi volontari che collaboreranno lungo il percorso, le strade saranno chiuse al traffico durante il passaggio degli atleti. Diabetes Marathon sono i 10 chilometri più dolci di sempre, fatti di sorrisi, applausi, emozioni e solidarietà seguitissimi dal pubblico e partecipati da tantissimi, lo scorso anno più di 2000 persone.

Oltre al pettorale personalizzato, a tutti i premi e i servizi, gli atleti competitivi avranno diritto ad una maglia ricordo, al pasta party, alla Diabetes Marathon Card e al pacco gara che si arricchisce di giorno in giorno grazie al contributo dei nostri partner e sostenitori. Inoltre, i partecipanti a Training One riceveranno in regalo del materiale tecnico riservato a loro.

Modalità di partecipazione - Il campo è riservato a soli atleti con diabete di tipo 1 o 2

L'iscrizione può essere effettuata fino al 10/04/2015 scaricando e compilando il "**Modulo DMT1**" in tutte le sue parti. Tale modulo deve essere inviato per mail a: iscrizione@diabetesmarathon.it. Il costo di iscrizione del campo Training One è di 50 euro che saranno versati con bonifico bancario al momento della conferma dell'iscrizione.

Adesione a numero chiuso di massimo 20 partecipanti. Le adesioni sono gestite da Diabetes Marathon con priorità in ordine di arrivo (iscrizione@diabetesmarathon.it – 338/1613262). Diabetes Marathon gestirà la sistemazione nella struttura ricettiva, la logistica e lo svolgimento delle sessioni teoriche e pratiche.

A tutti i partecipanti verrà fatto compilare il "**Modulo DMT1**" che fornirà un profilo sportivo – metabolico agli addetti ai lavori in modo da conoscere in anticipo le principali caratteristiche dei partecipanti e cercare di ottimizzare e personalizzare i programmi degli atleti.

L'iscrizione include i seguenti servizi: sistemazione in camera doppia o tripla presso l'Hotel Globus City di Forlì con trattamento pensione completa dal pranzo di venerdì 24 aprile alla domenica mattina del 26 aprile; assistenza tecnica dello staff; assistenza e consulenza medica del medico diabetologo e del medico dello sport; definizione di un programma di allenamento personalizzato; assistenza e consulenza su postura, tecnica di corsa e prevenzione degli infortuni; sessioni sul calcolo dei carboidrati; allenamenti e test; iscrizione alla Diabetes Marathon 2015 in linea con il regolamento (Pettorale, chip, pacco gara, assistenza medica, ristoro e spogliatoi).

Sono sempre e comunque escluse le spese di trasferta, le consumazioni extra e i rimborsi spese.

Quote per accompagnatori a prezzi accessibili da versare direttamente all'hotel.

Strumentazione CGM – In corso di definizione la fornitura di strumenti per il monitoraggio in continuo della glicemia

Kit TRAINING ONE - Ai partecipanti sarà consegnato un kit contenente: Diabetes Marathon Card (maglietta, oggetti, riduzioni, sconti, integratori e alimenti omaggiati da partner e sponsor), il pacco gara competitivo (oggetto, alimenti e pasta party), gilet tecnico antiventto personalizzato, block notes con penna e bracciale identificativo DMT1

Per informazioni:

Sito Web: www.diabetesmarathon.it

Mail: info@diabetesmarathon.it

Cell: 3381613262

STAFF

Dott.ssa Roberta Assaloni - Responsabile Ambulatorio Diabetologico presso il Policlinico Universitario di Udine. Tra le prime diabetologhe in Italia a dedicarsi alla ricerca tra il rapporto fra diabete ed esercizio fisico strenuo. Responsabile progetto "Insuline Sahara 2006" che ha portato ragazzi con Diabete tipo 1 a correre la "100 chilometri del Sahara", supportati da un team di professionisti di eccellenza.

Dott. Gianpiero Valgimigli - Svolge libera professione presso il proprio studio medico di Forlì come traumatologia sportiva, terapia del dolore, ecografia muscolo-scheletrica, posturologia, preparazione psico/fisica di atleti professionisti. Collabora con squadre professionistiche di calcio (serie A-B-C), di basket maschile (serie A2 e C1), di pallavolo maschile (serie A1-C), pallavolo femminile (serie A1), tennisti professionisti (Sara Errani, Filippo Volandri), piloti di Moto G.P. (Dovizioso – Melandri – Lorenzo – Hayden), softball (Fiorini Forlì vice campione italiano), atletica leggera (Edera Atletica Forlì), nuoto.

Dott. Riccardo Trentin - Tecnico Allenatore FIDAL con esperienza di allenamento con atleti che hanno il Diabete tipo 1. Laureato in Chimica e Tecnologie del farmaco e Specializzando in Scienze dell'alimentazione e dietetica applicata. Attivo nel mondo del volontariato attualmente è Vice-Presidente di Feder Diabete Sardegna e Presidente di Diabete Iglesias e Carbonia ONLUS.

Dott.ssa Laura Zanoni - Podologa libero professionista con attività ambulatoriale presso la Diabetologia di Forlì, screening, prevenzione ed educazione sanitaria in pazienti diabetici. Laurea in Podologia, Master in Posturologia Clinica e Specializzanda in Osteopatia. Visite e consulenze per Cesena Calcio serie A e primavera.

Dott.ssa Naïke Michelin - Psicologa e Psicoterapeuta psicosomatica ANEB specializzata in percorsi formativi legati alla salute e al benessere.

Dott. Aldo Vallicelli - Dietista libero professionista con attività ambulatoriale presso la Diabetologia di Forlì, esperienza pluriennale nella preparazione di diete personalizzate per persone con Diabete Tipo 1

Dott.ssa Morena Michelin - Coordinamento e Organizzazione Diabetes Marathon

PROGRAMMA

Venerdì 24 aprile 2015

- 9.00 - 11.00 Arrivo, registrazione, raccolta dati mancanti e sistemazione stanze
- 11.00 - 12.00 **Incontro di presentazione a cura di Diabetes Marathon** (anteprima programma , presentazione dei partecipanti e dello staff, consegna materiale tecnico,...) - **Dott. Trentin**
- 12.30 - 14.00 Pranzo con calcolo dei carboidrati e analisi valori nutrizionali - **Dott. Vallicelli**
- 14.30 - 16.30 Sessione Teorica 1 - **Note metodologiche dell'allenamento nell'atleta con Diabete tipo 1** (Come programmare gli allenamenti nell'arco temporale di 1 anno in una corsa di velocità, in una corsa di resistenza come 10 KM e mezza maratona)(Caso 30 Km CIGNANI) - **Dott. Trentin**
- 16.45 Trasferimento al Campo di Atletica C. Gotti di Forlì con pulmino
- 17.00 - 19.00 Sessione Pratica 1 - **Test di valutazione al campo di atletica - Esercizi di stretching , valutazione della postura , tecnica di corsa , flessibilità ed elasticità articolare** (Raccolta dati sportivo metabolici e discussione sul campo) - **Dott. Trentin**
- 20.00 Cena con calcolo dei carboidrati e analisi valori nutrizionali - **Dott. Vallicelli**
- 21.00 - 22.30 Sessione Teorica 2 - **Il piede dell'atleta diabetico** (calzature tecniche analisi e valutazione) – **Dott.ssa Zanoni**
- Conclusioni , programmazione attività giorno successivo e raccolta dati

Sabato 25 aprile 2015

- 7.00 - 8.30 Colazione con calcolo dei carboidrati e analisi valori nutrizionali
- 9.00 - 11.00 Sessione Teorica 3 - **Gestione di insuline, alimentazione e controllo della glicemia in relazione all'attività sportiva** – **Dott.ssa Assaloni**
- 11.00 - 12.00 Sessione Pratica 2 - **Seduta di allenamento suddivisa come segue: stretching e riscaldamento collettivo, poi esercizio su percorso individuato** - **Dott. Trentin**
- 12.30 - 14.00 Pranzo con calcolo dei carboidrati e analisi valori nutrizionali - **Dott. Vallicelli**
- 14.30 - 16.30 Sessione Teorica 4 - **L'atleta con Diabete visto dal medico dello sport** - **Dott. Valgimigli**
- 17.00 - 19.00 Sessione Pratica 3 - **Seduta in palestra sui principi base di fisiologia dello sport e prevenzione degli infortuni** (Traumatismi legati all'atleta con Diabete) - **Dott.ssa Zanoni**
- 20.00 Cena con calcolo dei carboidrati e analisi valori nutrizionali - **Dott. Vallicelli**
- 21.00 - 22.30 Sessione Teorica 5 - **Correre...per trovare il senso. L'atleta con sintomi cronici che supera i propri limiti e motiva se stesso ad una trasformazione** – **Dott.ssa Michelin**
- Conclusioni , programmazione attività giorno successivo e raccolta dati

Domenica 26 aprile 2015

- 8.30 Trasferimento al Campo di Atletica C. Gotti di Forlì con pulmino
- 10.00 - 12.00 Sessione Pratica 4 - **Partecipazione Diabetes Marathon (10Km)**
- 12.30 - 13.30 Pasta party Campo di Atletica C. Gotti
- 13.30 Rientro a Fratta Terme con pulmino
- 14.30 Incontro conclusivo con dibattito aperto (Domande e Risposte)